

## Лекция на тему:

### «Чипсы, кока-кола и здоровье»

#### О вреде чипсов говорит тот факт, что

- современные производители в хрустящее лакомство добавляют усилитель вкуса глутамат натрия, различные синтетические ароматизаторы, придающие чипсам вкус рыбы, колбасы, жареного лука и т.д.;
- вместо натурального картофеля используется однородная крахмальная масса с ароматизаторами и прочей химией, которую заливают в специальную форму и выпекают;
- чипсы обжариваются в большом количестве растительного масла, в результате чего продукт наполняется канцерогенами;
- длительное употребление в пищу опасного продукта может привести к накоплению холестерина и возникновению холестериновых бляшек в сосудах;
- количество опасных канцерогенов в чипсах в 500 раз превышает норму, что может вызвать раковые опухоли;
- в чипсах много соли, что не может не сказаться на обмене веществ. Кроме того, избыток хлорида натрия вызывает сердечные заболевания и нарушения роста костей.

#### Оценить вред Кока-колы можно, проанализировав состав этого напитка:

- Ингредиент ортофосфорная кислота (E338) является пищевой добавкой для напитков, в основе которых используются ароматизаторы. Она имеет способность повышать кислотность в организме, которому в свою очередь приходится ее нейтрализовать при помощи кальция. Выведение кальция из организма приводит к порче зубов (т.е. даже при отсутствии в напитке сахара), и является причиной развития остеопороза. Результатом приема высокой концентрации ортофосфорной кислоты помимо крошения зубов, могут стать ожоги, атрофия слизистой носа, изменение состава крови и прочие разрушительные последствия для организма.
- Пищевой краситель E120 (кармин, кошениль). Сам по себе кармин оказывает весьма негативное влияние на кожу. Эта пищевая добавка даже при умеренном потреблении может вызвать аллергические реакции.
- E122 – Азарубин (принадлежит к группе азокрасителей — синтетических красителей красных оттенков). Данный ингредиент еще называют оказывает негативное воздействие на ЖКТ, способен спровоцировать нарушение функции печени, а также почек, стать причиной поражения коры надпочечников.
- ЦИКЛАМАТ, который является заменителем сахара. Это синтетическое вещество в 200 раз слаще сахара, изготавливаемое на основе нефти, которое к тому же является канцерогеном, провоцирующим рак.

- БЕНЗЕН ( $C_6H_6$ ), нестойкое органическое соединение, производное от БЕНЗОЛА. Это вещество вызывает рак крови, т.е., лейкемию.